



## Espaguetis a la Carbonara de Coliflor y Cúrcuma

Mamma mía, estos **Espaguetis a la Carbonara de Coliflor y Cúrcuma** están a punto de convertirse en uno de tus platos fetiche en casa! Un plato ganador para todo amante de la pasta a la carbonara pero que busca una versión más **saludable, vegana, sin gluten ni lácteos**, y que además sea **digestiva, saciante** y esté por supuesto, **deliciosa!**

La combinación de la coliflor y la cúrcuma potencian el **poder antioxidante y depurativo** de esta salsa carbonara vegana, repleta de color y sabor, junto con el Hatcho miso que aporta una función **probiótica**, aliada de nuestra microbiota.

Obtenemos así una comida completa y reconfortante, con su aporte en hidratos, proteínas y grasas saludables, verduras ricas en **fibra**, pigmentos **antiinflamatorios**, y el todo,

culminado por unos toppings crujientes, como fuente de minerales como el **zinc, magnesio y potasio**.



¡A por ellos!

- 2 Raciones grandes
- Dificultad: baja
- Tiempo: 15 minutos

## **Ingredientes para los Espaguetis a la Carbonara de Coliflor y Cúrcuma**

### **Para los espaguetis de boniato**

- 300 gr de pasta de boniato
- agua

### **Para la Carbonara de Coliflor**

- 200 ml de crema de arroz, tipo nata
- 2,5 tazas de “flores” de coliflor, previamente cocidas 10 minutos al vapor
- 2 c.soperas de levadura nutricional
- 2 c.postre cúrcuma en polvo
- 1 c.postre de pimienta negra
- 1 c.sopera de aceite de oliva virgen
- 1 c.postre de cebolla granulada
- 1 c.postre de ajo en polvo
- 1 c.postre de Hatcho miso no pasteurizado

### **Guarnición de verduras**

- 6 tomatitos bio cherries
- $\frac{1}{4}$  de calabacín bio y crudo
- 1 c.sopera de hierbas de Provenza
- toppings: pipas de calabaza y piñones previamente salteados con una pizca de sal del Himalaya y levadura nutricional al gusto

## **Elaboración**

### **Para los Espaguetis de boniato**

1. Poner agua a hervir en un cazo, y una vez rompa a hervir, añadir los espaguetis.
2. Remover para evitar que queden pegados, y pasados los 3-4 minutos, colar y pasarlos por agua fría. Echarles un chorrito de aceite de oliva, mezclar bien hasta que queden impregnados y reservar en un bol.

### **Para la Carbonara de Coliflor**

1. En el vaso de una batidora, colocar la crema de arroz y coliflor, y batir bien hasta que quede un textura homogénea.
2. Añadir al vaso el resto de ingredientes y volver a batir.
3. Reservar la carbonara de coliflor.

### **Guarnición de verduras**

1. Saltear las verduras en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y hierbas, hasta que queden doradas.

### **Montaje final**

1. Calentar los espaguetis en la misma sartén de las verduras, . Retirar.
2. Mezclarlos con la carbonara y guarnición.
3. Añadir toppings al gusto y servir a la mesa!

**¡Esto si es desearse un “buon appetito”!**



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual, Enero 2019](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#).